

UNTER PRESSURE

IN DER TOP-GASTRONOMIE MITTLERWEILE STANDARD, HÄLT DIE **SOUS-VIDE-TECHNIK** AUCH IN PRIVATKÜCHEN VERMEHRT EINZUG. WARUM **FISCH, FLEISCH & CO. UNTER ATEMNOT** ZUR HOCHFORM AUFLAUFEN UND WIE SIE **BEUTELTIERE RICHTIG UNTER DRUCK** SETZEN.

Text: Stephanie Fuchs

Erinnerungen können ganz schön schmerzlich sein. Ausgewiesene Gourmets und begeisterte Hobbyköche können ein Lied von diesen Momenten singen, an denen sie diese schmerzlichen Erinnerungen am heimischen Esstisch einholen. An den unvergleichlich zarten Rehrücken, die satt-roten, aromatischen Babykarotten, den betörend intensiven Geschmack des Rotkohls. Und während man krampfhaft versucht, an der hauseigenen Variante ähnliche Qualitäten zu entdecken, martert man sich fortwährend mit einer Frage: Wie kriegen die Küchenchefs meines Lieblings-Fine-Dining-Tempels das bloß so hin? Die ernüchternde Nachricht zuerst: Kochen ist eben eine Kunst und ein Handwerk will gelernt sein. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Auch Spitzenköche kochen nur mit Wasser. Der entscheidende Unterschied: Die aromatische Finesse ihrer Speisen bedingt das Pflegen einer natürlichen Feindschaft gegenüber großer Hitze und Sauerstoff. Besser bekannt ist diese kulinarisch wertvolle Fehde mittlerweile unter dem Begriff „Sous Vide“.

Speisen unter Vakuum – so die die wörtliche Übersetzung von Sous-Vide – im Wasserbad zu garen, ist nicht neu. Bereits 1970 experimentierten die Franzosen George Pralux und Bruno Goussalt damit und legten den Grundstein für diese Technik, die ab den späten 1990er-Jahren in den Avantgarde-Küchen rund um den Globus weiter entwickelt wurde. Heute gilt Sous Vide als Oberbegriff für das Garen von vakuumierten Lebensmitteln bei konstant gehaltener, niedriger Temperatur – genauer gesagt in einem Temperaturbereich zwischen 40 und knapp 100 Grad Celsius. Die Vorteile des sanften Garens im Vakuumbbeutel sind mannigfaltig. Neben dem geringeren Nährstoffverlust, dem Erhalt beziehungsweise der Optimierung von Textur und Farbe, bewirkt Sous Vide vor allem eine Maximierung des Eigengeschmack der Produkte. Und das ist nicht nur für Sterne- und Haubenköche oberste Maxime ihres Schaffens, sondern auch für begeisterte Privatköche ein schlagendes Argument im Kampf um das perfekte Dinner.

AUCH DIE REVOLUTIONÄRSTE TECHNIK KANN NIEMALS DAS HANDWERK ERSETZEN. SOUS-VIDE EIGNET SICH ALSO BESONDERS FÜR MENSCHEN, DIE VIEL UND GERNE KOCHEN.

Amerikas Sous-Vide-Papst, 3-Sterne-Koch Thomas Keller, über ideale Sous-Vide-Zielgruppen

DAMN SMOKIN' HOT? BLOSS NICHT!

Als Paradebeispiel, um die Überlegenheit sous-vide-gegartener Lebensmittel zu demonstrieren, gilt die Zubereitung von Fleisch. Wer sein Rinderfilet beschwingt auf einen 400 Grad Celsius heißen Grill verfrachtet, pokert hoch. Das Endergebnis ist nämlich zumeist im Kern roh und an den Seiten übergart. Und auch kurz angebraten und im Ofen fertig gegart wird die perfekte Kerntemperatur von 55 Grad Celsius für ein medium-rare gebratenes Stück Fleisch nur mit viel Glück erzielt. Wandert das Rind jedoch im vakuumierten Plastikbeutel bei konstanten 55 Grad Wassertemperatur – je nach Dicke zwischen einer und dreieinhalb Stunden – ins Sous-Vide-Bad, wird es butterweich. Um die perfekte Kruste zu erlangen braucht es dann nur noch einen Bunsenbrenner oder einen kurzen Aufenthalt in der Pfanne.

Aber nicht nur auf diese Weise zubereitetes Fleisch bringt großartige Qualitäten hervor, auch Fisch, Gemüse und Obst laufen unter Druck zur Hochform auf. Vom Lachsfilet über die Erdbeere bis hin zu Fenchel gibt es kaum ein Lebensmittel, das nicht sous-vide zubereitet werden kann und dabei stets mit perfekter Konsistenz zu glänzen weiß. Doch wie so oft, wenn Physik und High-Tech in der Küche ins Spiel kommen, gilt auch beim Kochen mit Sous Vide: Kein Meister ist vom Himmel gefallen, und um

die Technik der am Markt erhältlichen Geräte für den privaten Gebrauch bestmöglich zu nutzen, sollte man sich im Vorfeld eingehender mit der Materie auseinandersetzen – allen voran mit unterschiedlichen Garzeiten und Gargraden, denn diese variieren je nach Produkt stark. Grundsätzlich werden tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch bei geringeren Temperaturen gegart als Gemüse, Getreide oder Früchtes. Die exakten Zeiten und Temperaturen hängen stark von der Beschaffenheit der Produkte ab, etwa ob diese tiefgekühlt oder frisch sind, und auch die Dicke des Gargutes darf nicht vernachlässigt werden. Für Sous Vide-Neulinge ist deshalb entsprechende Literatur, wie etwa das von Hubertus Tzschirner kürzlich erschienene Buch „Sous Vide“, ein unabdingbares Must-Have. Umfassende Garzeiten- und Temperaturtabellen für die Zubereitung unterschiedlicher Lebensmittel erleichtern den Einstieg in das sauerstoffarme Kocherlebnis immens. Darüber hinaus bieten auch Starköche wie Heiko Antoniewicz, der als erster deutscher Spitzenkoch ein Standardwerk zum Thema Sous Vide publizierte, spezielle Kochkurse zum Thema an.

TOOL TIME

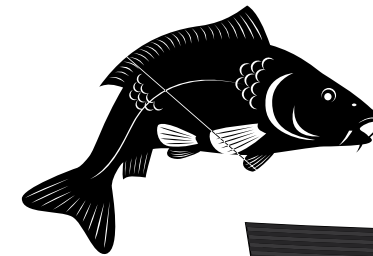
Stellt sich nur noch die Frage nach den Tools, die man für das perfekte Sous-Vide-Erlebnis benötigt. So viel vorab: Mit einem handelsüb-

lichen Wassertopf, einem 0-8-15 Plastikbeutel und einem Thermometer kommt kein Hobbykoch in den Sous-Vide-Himmel. Zur Grundausstattung zählen ein Vakuumiergerät sowie ein Thermalisierer, also ein Wasserbad mit Temperatursteuergerät, das die Wassertemperatur bis auf maximal tolerierbare 0,1 bis 0,5 Grad konstant hält.

Zu den führenden Herstellern hochwertiger Sous-Vide-Geräte zählen etwa Fusionchef oder KitchenAid. Letzterer bietet mit dem Cheftouch auch den aktuellen Ferrari unter den Sous-Vide-Tools an. Drei Einzelkomponenten werden im Cheftouch miteinander kombiniert: Ein Vakuumierer, einen Dampfgarer, der an die Stelle eines Wasserbades getreten ist, sowie einen Schockfroster zum raschen Kühlen bereits fertig gegarter Speisen. Diese können bei Bedarf im Wasserbad wieder erwärmt werden, Mikrowelle und Backofen haben damit ausgedient. Das nötige Kleingeld vorausgesetzt, rund 10.000 Euro nämlich, muss man sich mit High-End Geräten wie diesen auch vor Sterneköchen nicht verstecken. Wer sich nun finanziell schockgefrostet fühlt, dem sei zur Beruhigung gesagt: Ein gutes Mittelklasseduo aus Vakuumierer und Wasserbad ist auch unter 1000 Euro zu haben. Eine Investition, die sich jedenfalls lohnt – nicht nur für all jene, die von schmerzhaften kulinarischen Erinnerungen genug haben.

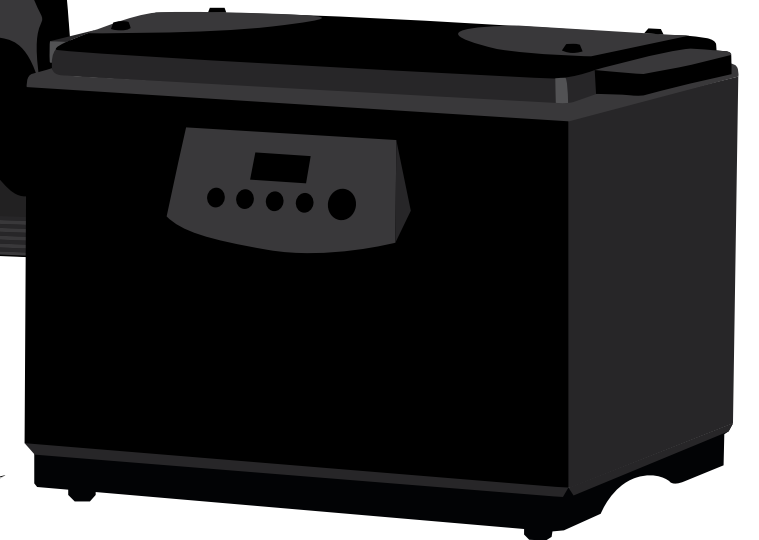
1 Ingetütet

In puncto Gargut gibt es kaum Einschränkungen. Fisch, Fleisch, Gemüse, Obst oder Getreide – sie alle fühlen sich im Vakuum-Beutel wohl.



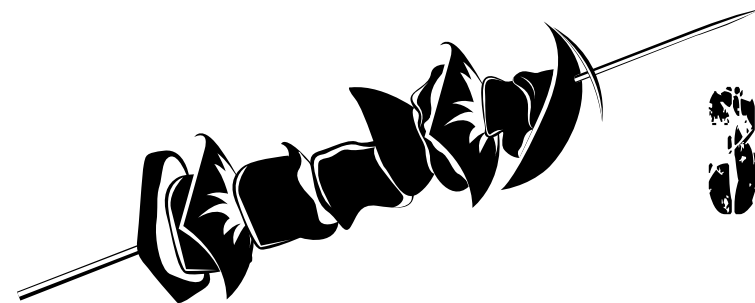
2 Untergetaucht

Nach Belieben befüllt und gewürzt darf abgetaucht werden – wahlweise in ein klassisches Wasserbad oder den Dampfgarer



3 Erst abhüllen, dann grillen

Feinstes Fleisch verträgt nach dem entpannten Garen einen (sehr) kurzen Aufenthalt am Grill. Denn bei aller Zartheit: Kruste muss sein!



PERLUHN MIT SCHALOTTEN, PETERSILIENKLOSS UND WALDPILZEN

VON HUBERTUS TZSCHIRNER



LUFTLEERE WEISHEITEN

1 DAS PERFEKTE VAKUUM

Vakuuiergeräte funktionieren nach einem einfachen Prinzip: Nach dem Befüllen des Folienbeutels und dem Einlegen in die Vakuumkammer wird mittels einer Pumpe Luft aus Kammer und Beutel gesogen. Für Sous-Vide-Anwendungen sollte ein Vakuum von 99 % erreicht werden, um ein Aufschwimmen des Beutels im Wasserbad und die damit verbundene ungleichmäßige Garung zu vermeiden und die Haltbarkeit des Produktes zu gewährleisten.

2 EIN KÖNIGLICHES BAD

Für die Sous-Vide-Zubereitung eignen sich Dampfgeräte als auch klassische Thermalisierer, also temperaturstabile Wasserbäder. Da Wasser ein besserer Wärmeleiter ist als Luft, ist man mit einem Wasserbad in puncto Qualität auf der sicheren Seite. Die Aufheizzeit beträgt im Schnitt etwa 20 Minuten, Temperaturschwankungen von bis 0,5 Grad sind bei Markengeräten tolerabel. Wichtig: Unterschiedliche Garzeiten und Temperaturen genau beachten.

3 WÜRZE IN HÜLLE UND FÜLLE

Fisch und Fleisch werden besonders aromatisch, wenn sie gemeinsam mit Gewürzen und Kräutern eingeschweißt werden. Grundsätzlich sollte man eher vorsichtig würzen, da sich beim Sous-Vide-Verfahren der Eigengeschmack der Zutaten potenziert und Gerichte leicht überwürzt werden. Bei der Zugabe von Ölen ist zu beachten, dass Olivenöl bei langen Garzeiten einen ranzigen Geschmack entwickelt. Wärmebehandelten Ölen ist hier der Vorzug zu geben.

4 NACH DEM GAREN ...

... ist vor dem Anbraten, Abflämmen oder Mixen. Die Möglichkeiten zur Weiterverarbeitung des fertig gegarten Beutelinhalts sind vielfältig. Fleisch kann man nachträglich Röstnoten verleihen, in dem man es sehr kurz in die heiße Pfanne legt oder mit einem Gasbrenner abflämmt. Bei der Zubereitung von Suppen oder Saucen werden im ersten Schritt als Einzelzutaten gemeinsam eingeschweißt und im Vakuum gegart, bevor sie gemixt oder püriert werden.

5 COOK AND CHILL

Nicht nur für gestresste Hausfrauen von unschätzbarem Vorteil: sous-vide garte Speisen lassen sich problemlos einfrieren und regenerieren, also aufwärmen. Idealerweise erfolgt das Herunterkühlen auf die notwendigen 3 °C mittels eines Schockfrosters, alternativ kann man auch mit Eiswasser arbeiten. Das Gargut muss bis zur Verwendung konstant kühl gelagert werden und sollte bei derselben Temperatur, bei der gegart wurde, regeneriert werden.